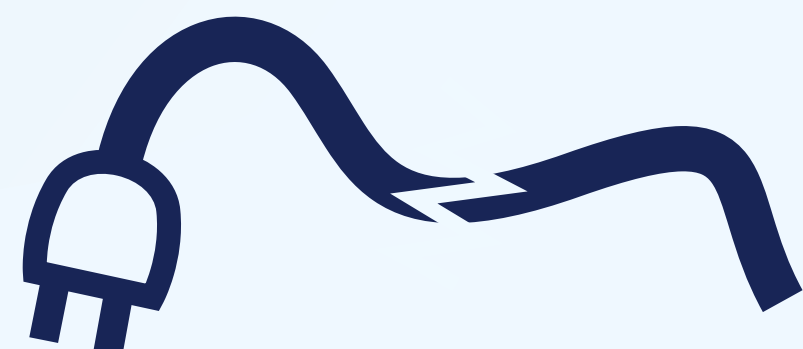




ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

1

Перед включением компьютера убедитесь в визуальной целостности шнуров питания, розеток и сетевых фильтров. Категорически запрещается использовать технику с поврежденной изоляцией проводов, искрящими розетками или признаками перегрева системного блока.



2

Никогда не прикасайтесь к задней панели компьютера, кабелям питания и розеткам мокрыми руками. Не допускайте попадания жидкости на клавиатуру, монитор и системный блок.



3

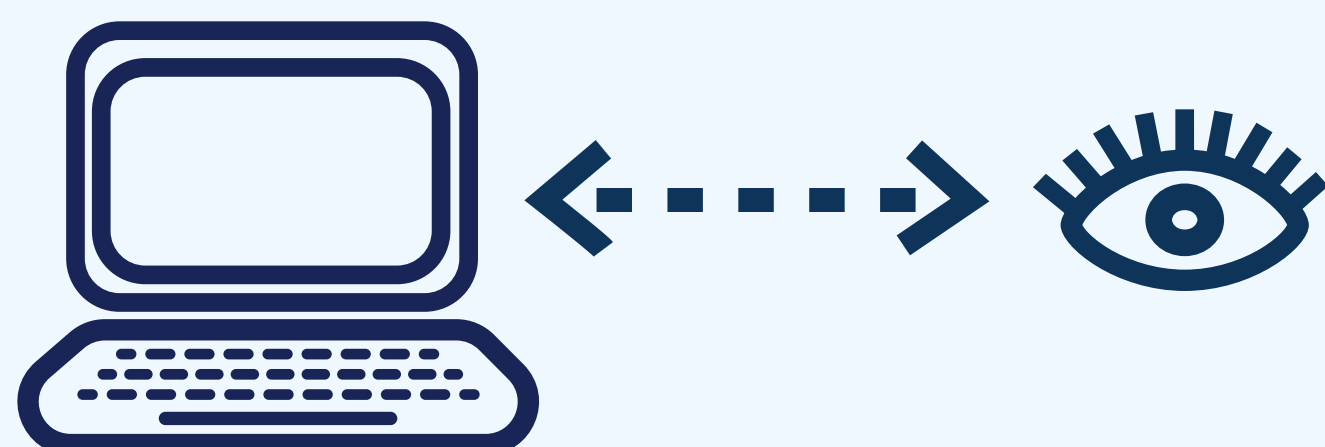
При появлении запаха гари, дыма или необычного шума немедленно обесточьте компьютер (выньте вилку из розетки).



ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА

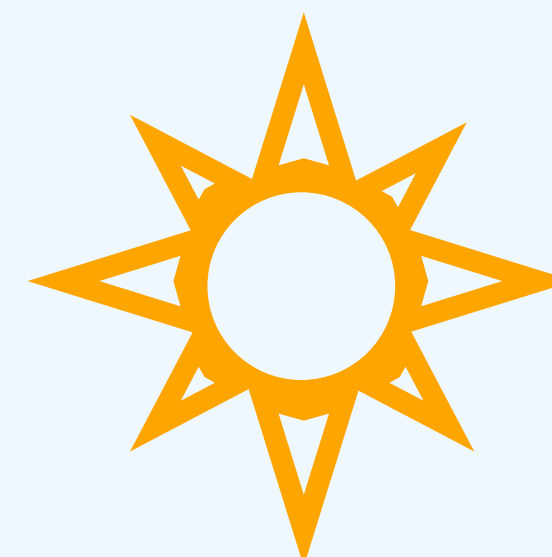
1

Установите монитор на расстоянии 50–70 см от глаз, так, чтобы верхняя кромка экрана находилась на уровне глаз или чуть ниже.



2

Обеспечьте достаточное, но не слепящее освещение рабочего места. Избегайте бликов солнца на экране.



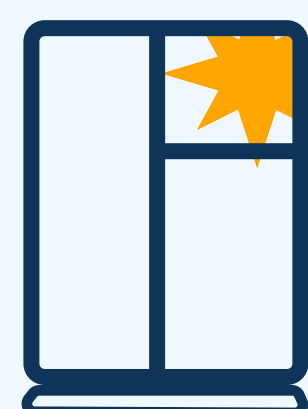
УВАЖАЕМЫЙ СЛУШАТЕЛЬ!

Чтобы многочасовое обучение за экраном было безопасным для вашего здоровья и жизни, строго соблюдайте следующие правила

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

1

Каждые 45–60 минут непрерывной работы за компьютером обязательно делайте перерыв на 10–15 минут. Во время перерыва рекомендуется встать, сделать легкую разминку для шеи и спины, а также гимнастику для глаз (поморгать, посмотреть несколько секунд вдаль в окно).



**ЖЕЛАЕМ ПРОДУКТИВНОГО
ОБУЧЕНИЯ!**

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С ПЕРСОНАЛЬНЫМ КОМПЬЮТЕРОМ



+7 (812) 200-76-20



UC.NEVA-PROFI@yandex.ru